



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Hugo André Pereira de Sousa

**Relatório de Estágio. Influência do
pequeno-almoço no valor percentual de
gordura de acordo com a idade**

Hugo André Pereira de Sousa **Relatório de Estágio. Influência do pequeno-almoço no valor percentual de gordura de acordo com a idade**

UMinho | 2012

Outubro de 2012



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Hugo André Pereira de Sousa

Relatório de Estágio. Influência do pequeno-almoço no valor percentual de gordura de acordo com a idade

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho realizado sob orientação da
Prof^a Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

Outubro de 2012

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES RELATÓRIOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, ____/____/____

Assinatura: _____

Agradecimentos

Não seria correto da minha parte, começar este estudo, sem deixar aqui uma palavra de gratidão, aqueles que contribuíram sobre as mais diversas formas para a concretização deste ano de Estágio.

Desta maneira agradeço:

- ✓ A toda a **minha família** que me apoiou e ajudou ao longo deste longo Caminho;
- ✓ A minha querida **namorada** que me deu sempre força para continuar nos momentos mais difíceis;
- ✓ À nossa **Supervisora de estágio** Prof^a Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira, pelos conselhos que nos foi dando ao longo deste ano, que por certo serão preciosos para um futuro com sucesso;
- ✓ Ao nosso **professor cooperante**, Dr. Filipe Guimarães pela excelência da sua orientação, acompanhamento permanente, disponibilidade, conselhos manifestados, por permitir que expuséssemos os nossos pontos de vista e por esclarecer e corrigir as nossas dúvidas;
- ✓ Aos meus **colegas de Estágio**, Marta Lima, Carlos Fernandes, Sónia Ferreira e Armando Roriz, por todos os momentos que passamos juntos, pela amizade consolidada e por todo o apoio sempre que necessário;
- ✓ Ao **grupo disciplinar** de Educação Física, pela constante disponibilidade;
- ✓ Aos **auxiliares de Ação Educativa** por todo o auxílio prestado ao longo deste ano de estágio.

Resumo

O Relatório Final de Estágio insere-se no âmbito da unidade curricular de prática de ensino supervisionado da Universidade do Minho.

O estágio profissional realizado representa uma etapa inicial na nossa formação pessoal e profissional em que todas as experiências vivenciadas, aprendizagens realizadas e conhecimentos adquiridos permitem-nos hoje apresentar as competências necessárias para o desenvolvimento de uma prática docente na área da Educação Física. O Relatório Final de Estágio pretende assim englobar toda a descrição e reflexão sobre as atividades desenvolvidas e aprendizagens realizadas durante o estágio profissional, face às expectativas iniciais.

Este relatório contempla três áreas principais. A primeira é a organização e gestão do ensino e da aprendizagem, o objetivo desta área é construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que garanta os saberes tidos como válidos no ensino da educação física e conduza o processo de educação e formação do aluno na aula com eficácia pedagógica. A segunda é a participação na escola e relação com a comunidade, esta área é essencialmente descritiva, relativamente às atividades desenvolvidas no âmbito da comunidade escolar. Por último a terceira área prende-se com a realização de uma investigação e desenvolvimento profissional que contempla três pontos essenciais: Os objetivos são verificar a influência do pequeno-almoço no valor percentual de gordura de acordo com a idade, a metodologia que utilizei foi a recolha das medidas antropométricas de cada aluno e a distribuição de um inquérito sócio biográfico, os resultados são apresentados sobre a forma de tabelas e discutidos posteriormente.

Na apresentação dos resultados verificamos que 22,7% dos alunos que tomam o pequeno-almoço com 16-17 anos têm excesso de peso enquanto os alunos de 15 anos têm 11,9% de excesso de peso. Verificamos também que 75,9% dos alunos com 16-17 anos tomam o pequeno-almoço, já os de 15 anos apresentam um valor mais alto 84%, o que nos leva a concluir que, com o passar da idade os hábitos alimentares saudáveis se vão perdendo.

O Estágio Profissional foi realizado numa Escola Secundária no ano letivo de 2011/2012, sendo lecionada a disciplina de Educação Física ao 11º ano de escolaridade.

Palavras chave

Educação Física, Estágio Profissional, Influência do Pequeno-Almoço.

Abstract

Influence of breakfast on the percentage of fat according to age

The Final Report of the Practicum fits in the curricular area of supervised teaching practice, of the 2nd year of the Master's in Physical Education teaching for Elementary and Secondary Education of the, University of Minho.

The practicum represents the first step in our personal and professional training in which all the experiences, knowledge and learning acquired allow us today to have the skills needed to develop a teaching practice in the area of Physical Education. The Final Report of the practicum's intention is to cover the complete description and reflection on the activities and learning developed during the practicum, according to initial expectations.

This report is about three main areas. The first one is the organization and management of teaching and learning, the goal of this area is to build an intervention strategy, guided by pedagogical objectives, ensuring the knowledge taken as valid in the teaching of physical education and lead the process of education and training of the student in the classroom with teaching effectiveness. The second is the participation in school and the relation with the community, this area is essentially descriptive in relation to activities developed within the school community. Finally the third area is related to the conduct of a research and professional development that talks about three essential points: The main goals are to determine the effect of breakfast on the percentage of fat according to age, the methodology that I used was to collect anthropometric measurements of each student and the distribution of a socio-biographical inquiry, the results are presented on tables and discussed later.

In the presentation of the results we found that 22.7% of the students who take breakfast aged 16-17 years are overweight while the percentage of overweighted students of 15 years old is 11.9 %, which leads us to conclude that the young are healthy so, the healthy daily routines are being lost. We also found that 75.9% of students 16-17 years take breakfast, as the 15 years have a higher value 84%, which leads us to conclude that, with increasing age the healthy eating habits have been lost.

The practicum was done in a secondary school in the academic year of 2011/2012, and was taught the discipline of Physical Education to the 11th grade.

Keywords:

Physical Education, Practicum Training, Healthy Breakfast.

Índice Geral

Resumo.....	IV
Abstract.....	V
Índice Geral.....	VI
Índice de Tabelas.....	VII
Abreviaturas.....	VIII
1. Introdução.....	9
2. Realização da Prática de Ensino Supervisionada.....	11
2.1. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	11
2.1.1. Conceção.....	11
2.1.2. Planeamento.....	12
2.1.3. Realização.....	14
2.1.4. Avaliação	16
2.2. Área 2 - Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	19
2.2.1. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio.....	19
2.2.2. Outras Atividades.....	21
2.3. Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional.....	24
2.3.1. Introdução.....	24
2.3.2. Revisão da literatura.....	26
2.3.3. Objetivos.....	27
2.3.4. Metodologia.....	27
2.3.5. Resultados.....	28
2.3.6. Discussão dos resultados e conclusões.....	32
3. Considerações Finais.....	36
4. Referências Bibliográficas.....	39

Índice de Tabelas

Tabela nº 1- Descrição da Amostra

Tabela nº 2- Relação do género com o sítio onde é tomado o pequeno-almoço

Tabela nº 3- Relação do sítio onde é tomado o pequeno-almoço com a massa gorda

Tabela nº 4- Relação da massa gorda com a prática de desporto

Tabela nº 5- Relação da toma do pequeno almoço com a a idade e a massa gorda

Abreviaturas

Av.- Avaliação

U.D.'s- Unidades Didáticas

E.A.- Ensino Aprendizagem

E.F.- Educação Física

1-Introdução

“Nós e a profissão. E as opções que cada um de nós tem de fazer como professor, as quais cruzam a nossa maneira de ser com a nossa maneira de ensinar e desvendar na nossa maneira de ensinar a nossa maneira de ser”.

(Nóvoa, 1992;39)

Este ano será o eclodir da minha formação pois, sem dúvida alguma irá ser o mais marcante. Chegou o momento de pôr em prática todos os conhecimentos que fui aprendendo ao longo destes 5 anos da minha formação académica.

O presente relatório de estágio justifica-se pelo facto de estar inserido no âmbito da unidade curricular de prática de ensino supervisionado, do segundo ano do mestrado em educação física nos ensinos básico e secundário da Universidade do Minho.

Assim, pretende ser um documento que contém o relato de todo o trabalho realizado ao longo do ano letivo 2011/2012, ano em que fui estudante estagiário, procurando ainda descrever os aspetos referentes às atividades que foram desenvolvidas pelo grupo de estágio, assim como o processo didático – pedagógico realizado para preparar a turma 11º CT2, da Escola Secundária, na conclusão do 11º ano com sucesso.

Quando iniciei esta etapa, as expetativas que possuía eram diversas, pois este estágio foi o início da minha carreira profissional. Não perspetivei o estágio apenas como uma nova experiência pedagógica, mas sim como um continuar de uma longa caminhada de formação, que me preparou para a inserção na minha vida profissional.

O estágio profissional para mim foi um desafio constante, pois a cada dia que passou adquiri novos conhecimentos, ultrapassei dificuldades, planeei estratégias e, além de tudo, as nossas capacidades foram a cada minuto postas à prova.

Na base deste projeto está uma planificação do trabalho a desenvolver durante o presente ano letivo, assim como, um projeto de intenções onde será dado especial destaque às expetativas que possuo bem como a justificação das opções tomadas.

O sonho de “Ser Professor” torna-se uma realidade cada vez mais próxima, agora sim, sei o quanto é mágico a arte do ensino e o quanto é belo saber que quando ensinamos alguém também nós estamos em constante aprendizagem.

Porém, nunca me poderei esquecer que toda a preparação que efetuar terá de ser cuidada e orientada para a realidade dos alunos em questão.

Nesta caminhada que tracei para mim, o aprender constante é um lema para toda a vida, pois é através do conhecimento que adquiro todos os dias que irei delinear o percurso de um profissional competente. Para isso, conto com a ajuda da nossa supervisora, do nosso professor cooperante, e também dos meus colegas de estágio que tiveram um papel fundamental na minha formação.

Como sei que a perfeição é um patamar impossível de alcançar, apenas posso prometer que me empenharei no sentido de dar o meu melhor. Sei também que o errar faz parte do processo de aprendizagem, por isso irei admitir sempre as minhas falhas tentando nunca as repetir para ser cada vez mais competente, não só ao longo deste ano letivo, mas também ao longo de todos os anos que lecionar posteriormente.

2-Realização da Prática de Ensino Supervisionada

2.1. Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

O objetivo desta área é construir uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que garanta os saberes tidos como válidos no ensino da educação física e conduza o processo de educação e formação do aluno na aula com eficácia pedagógica.

Esta área engloba a concepção, o planeamento, a realização e a avaliação do ensino.

Não menosprezando as restantes áreas, é nesta que recai maior responsabilidade, uma vez que o sucesso dos alunos depende em grande parte da correta elaboração de cada fase que constitui esta área.

Procurarei ser um professor competente, construindo um processo de ensino-aprendizagem eficaz. Para atingir este objetivo tenho de estar preparado para suportar algumas dificuldades bem como, responder a exigências do próprio processo desde, analisar as circunstâncias particulares de cada situação educativa, ser capaz de decidir sobre os meios necessários para alcançar o máximo sucesso, ter um profundo conhecimento das matérias quer em termos pedagógicos como científicos, e sua reflexão. Procurarei centrar-me apenas no essencial, pensamento que deverá acompanhar todos os momentos do processo (concepção, planeamento, realização e avaliação).

2.1.1- Concepção

De acordo com o Documento Orientador do Estágio Profissional, o professor deve projetar o ensino, no quadro de uma concepção pedagógica referenciada às condições gerais e locais da educação, às condições imediatas da relação educativa, à especificidade da Educação Física no currículo do aluno e às suas características. O professor deve realizar uma análise da Educação Física enquanto área curricular disciplinar, nomeadamente das competências gerais e transversais dos programas de Educação Física, dos projetos curriculares, e do Projeto Educativo de Escola. Deve ainda analisar todo o envolvimento, a faixa etária, os alunos, caracterizar a escola e a turma.

Relativamente à análise dos programas constatamos que, entre outras coisas, estes são ambiciosos e talvez um pouco desadequados à realidade escolar, o que exige do professor uma capacidade de análise e pensamento crítico de modo a ser objetivo na seleção das matérias a lecionar ao longo do processo ensino-aprendizagem.

No entanto sendo o Programa de Educação Física um documento flexível, a escola tem autonomia e responsabilidade de o adaptar face à realidade em questão.

A análise do envolvimento e a caracterização da escola permitiu-nos tomar conhecimento dos valores desta sociedade, das condições materiais em quantidade e qualidade, dos recursos humanos, das potencialidades da escola e normas de funcionamento.

Com o intuito de melhor conhecer os alunos, desde a sua proveniência, situação económica e social, hábitos alimentares e saúde, até às suas preferências, atividades desportivas praticadas, conhecimentos e dificuldades, o núcleo de estágio elaborou uma ficha de caracterização individual que foi preenchida pelos alunos, e enviada para um email de turma criado pelos respetivos professores estagiários.

A análise da ficha de caracterização individual permitiu-nos perceber as dificuldades mas também potencialidades dos nossos alunos. Só com este conhecimento poderei trabalhar em prol do desenvolvimento dos alunos, colmatando as principais lacunas, inculcando-lhes hábitos saudáveis e educando-os para a cidadania. Só o conhecimento do enquadramento social e familiar me permitirá ser mais compreensivo, coerente e justo face a determinados comportamentos e atitudes diferentes, realidades distintas, intervenção necessariamente diferenciada.

2.1.2- Planeamento

No seguimento da conceção do processo de ensino-aprendizagem, surge o planeamento.

Para tal, tive em consideração os dados recolhidos na fase de conceção, bem como o mapa do *Roullement* dos espaços que cada turma ocupa em cada semana.

No que diz respeito aos documentos elaborados ao longo do ano letivo o Planeamento Anual constituiu o primeiro documento a ser elaborado.

Assim sendo, iniciámos a planificação do processo ensino aprendizagem quinze dias antes das aulas começarem de forma a aprofundarmos conhecimentos relativos às matérias a abordar.

Ao realizarmos esta planificação tivemos em atenção à caracterização do meio, da escola e da turma, onde definimos um conjunto de estratégias e objetivos adequados a cada modalidade que nos permitissem orientar a prática pedagógica durante este ano letivo.

Com os dados recolhidos anteriormente e consoante os resultados das avaliações diagnósticas realizadas, definimos e ajustámos um conjunto de objetivos e competências a atingir para cada aluno de forma a alcançar os objetivos propostos inicialmente.

Desde início procuramos enquadrar a avaliação como elemento de promoção das aprendizagens dos alunos, para tal definimos momentos e instrumentos a utilizar no âmbito da avaliação diagnóstica, formativa e sumativa, respeitando as orientações do grupo disciplinar de Educação Física.

Em todas as modalidades elaboramos a respetiva unidade didática que se encontra inserida no planeamento anual, com o intuito de adaptar o processo de ensino aprendizagem às necessidades e especificidades da turma do 11º CT2, da Escola Secundária.

Com a elaboração deste documento pretendíamos obter uma ferramenta prática resultante não só de uma análise ao Programa Nacional de Educação Física mas também tendo em atenção os recursos humanos, espaciais, materiais e temporais, como também da avaliação diagnóstica realizada, procurando construir um documento o mais específico e adequado às características e dificuldades evidenciadas pelos alunos.

Para a planificação das mesmas inicialmente realizamos uma análise das matérias/modalidades, nomeadamente no que diz respeito à sua história, regras, gestos técnicos e conteúdos técnicos e táticos.

Toda a planificação realizada resultou de um tratamento, análise e reflexão dos resultados obtidos na Av. Diagnóstica, não esquecendo as condicionantes de ensino relacionadas com os recursos materiais e humanos.

Através dessa análise, procedeu-se à definição de competências gerais e específicas, e objetivos em função dos níveis de aprendizagem evidenciados pelos alunos nas diferentes modalidades.

Para cada aula foi sempre elaborado previamente um plano de aula com referência aos objetivos específicos da mesma, conteúdos, duração de cada tarefa, organização dos exercícios, função didática e critérios de êxito.

Este documento não era mais que uma mera orientação, podendo ser alterado a qualquer momento sempre que as circunstâncias o exigissem.

No que respeita a sua elaboração, com o passar do tempo o seu rigor era cada vez maior, e em todas as aulas definíamos previamente os grupos de trabalho a utilizar em cada exercício de forma a diminuir os tempos mortos e aumentar o empenhamento motor contribuindo assim para o sucesso da aula.

Por fim, importa realçar que o plano de aula procurou respeitar a sequência de conteúdos delineada na unidade didática, mas não se restringiu a esta orientação, tendo também em conta a progressão dos alunos em relação aos objetivos definidos para cada aula.

Durante este ano letivo, segundo as orientações e decisões do grupo disciplinar de Educação Física, vamos abordar as modalidades de voleibol, badminton, atletismo (resistência, estafetas e salto em altura), futsal, danças sociais (chá-chá-chá e merengue), karaté e a Ginástica Acrobática.

2.1.3- Realização

A realização do ensino é o momento chave do processo de ensino-aprendizagem, que irá por à prova a conceção e planeamento anteriormente elaborados.

“As quatro dimensões do processo ensino-aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino”.

(Siedentop,1987)

Durante todo o ano letivo, comprometi-me a concretizar os planos de aula previstos, alterando-os pontualmente se necessário.

Todas as aulas serão alvo de uma reflexão, o que me permitirá tomar consciência da aula decorrida no que respeita essencialmente aos erros, prevendo assim formas de evitar as mesmas falhas em aulas seguintes. Só desta forma, será possível tomar decisões de ajustamento do processo ensino-aprendizagem.

“ (...) Aprende-se com a experiência. Contudo, para que ocorra uma aprendizagem rápida e duradoura, é necessária uma reflexão disciplinada”. (Arends, 1999)

Procurarei recorrer a diferentes estratégias pedagógicas adequadas ao nível dos alunos. Espero proporcionar um clima de aula positivo, aulas agradáveis e motivantes e com um tempo significativo dedicado à aprendizagem. Quanto à minha postura, serei exigente no que respeita ao cumprimento de regras e rotinas, pretendo desenvolver comportamentos e hábitos de respeito, quer pelos colegas, professor, pelo material particularmente nas primeiras aulas, pois sem a aquisição de “saber-estar” numa aula, torna-se difícil a transmissão dos conteúdos aos alunos. Pretendo ainda, utilizar um vocabulário acessível, de fácil compreensão, sem contudo deixar de introduzir conceitos e terminologia específica da Educação Física; ter atenção a minha colocação no espaço de aula mantendo o controlo visual da turma; falar de modo audível para chegar a toda a turma eficazmente e emitir feedbacks.

Os feedbacks utilizados eram diversificados e ajustados a cada aluno e à turma, por forma a melhorarem o seu desempenho. Nos alunos com mais dificuldades a intervenção era realizada de uma forma mais contínua, com maior frequência e com um objetivo essencialmente de correção, já nos alunos com um maior índice de sucesso o feedback era essencialmente recordatório e de questionamento.

Durante as aulas, demos sempre mais ênfase ao feedback positivo, de forma a motivar os alunos criando um clima de trabalho positivo com mais empenhamento motor e logo menos indisciplina.

Relativamente à demonstração dos exercícios durante a aula, optámos pela sua utilização antes, durante e após as tarefas. Todos os exercícios propostos em primeiro lugar eram demonstrados pelo professor, só depois seriam exemplificados pelos melhores alunos. Em algumas situações também eram pedidos aos alunos com mais dificuldades para exemplificarem um determinado exercício por forma a

verificarmos quais os erros que estavam presentes e mesmo questionar os restantes alunos em relação a estes.

No âmbito das estratégias utilizadas procurámos colocar sempre todos os alunos a visualizarem o exercício pretendido de forma a identificar mos possíveis erros e os seus critérios de êxito.

As estratégias de ensino foram sempre utilizadas com o intuito de obter uma melhor gestão da aula minimizando períodos de transição, como tal importa estabelecer desde início algumas regras de organização procurando minimizar tempos de espera.

A ideia de trazer os grupos de trabalho pré-definidos para a aula foi uma estratégia bem pensada, visto que desta forma ganhei tempo de aula e mais empenhamento motor, importa referir que todos os alunos participam na aula, mesmo os que não trazem material contribuindo deste modo para o sucesso da aula evitando comportamentos desviantes.

Relativamente ao modo de abordagem das modalidades, nas individuais foi privilegiado o trabalho por estações, permitindo aumentar o tempo de empenhamento motor e o tempo potencial de aprendizagem, bem com uma melhor gestão da aula no que respeita à relação alunos/espço. Nas modalidades coletivas, a sua abordagem será feita da base para o topo estando presente em todas as aulas formas jogadas bem como o jogo reduzido como forma de estimular e motivar os alunos.

2.1.4-Avaliação

A Avaliação é um processo de grande importância quer para o docente, quer para o aluno. Esta permite ao professor ter uma perspetiva da qualidade do seu ensino, procurando alcançar uma prática pessoal mais adequada, com o objetivo de obter sucesso no processo de ensino-aprendizagem. Também para os alunos a avaliação é fundamental na medida em que estimula o aluno a cumprir aquilo que lhe é recomendado e possibilita uma melhoria dos resultados.

Assim, a Avaliação do processo de ensino é essencial, para que se efetuem as alterações e reajustamentos necessários, de modo a obter um processo ensino-aprendizagem com sucesso.

O processo ensino-aprendizagem será então controlado em três momentos de avaliação:

→ **Avaliação inicial de caráter diagnóstico;**

→ **Avaliação Formativa;**

→ **Avaliação Sumativa.**

O momento inicial de avaliação, a **Avaliação de Caráter Diagnóstico**, será efetuado na primeira aula de cada UD. Desta 1ª aula constarão um conjunto de testes acerca das matérias principais, que têm por objetivo identificar o nível e capacidade de desempenho motor dos alunos em contexto de turma (domínio psicomotor), identificar as condições reais de ensino, como sendo instalações, materiais existentes e disponíveis, que possibilitará elaborar a Unidade Didática, de acordo com a mesma realidade.

É de grande importância referir que esta avaliação é uma avaliação geral, realizada para avaliar o nível da turma e não para avaliar cada aluno em particular. Assim, esta avaliação não tem caráter quantitativo, não influencia a classificação final do aluno, é apenas para o professor perceber e identificar o nível global da turma e os recursos que a escola lhe oferece.

Para compreender a evolução psicomotora a nível de Aptidão Física de cada aluno ao longo do ano, o processo será a realização de uma Avaliação Inicial e Final do nível de aptidão física através da aplicação dos testes FitnessGram.

De referir que todos estes testes, realizados aquando desta avaliação, utilizam-se para perceber a evolução do aluno até ao final do ano letivo. Assim, serão realizados exatamente os mesmos testes na avaliação final para entender o sucesso que o aluno conseguiu alcançar, tendo como termo de comparação os testes realizados na primeira aula.

Numa fase intermédia, a da **Avaliação Formativa**, deverão ser elaboradas fichas de observações e registo de comportamento para todos os domínios, como sendo o domínio cognitivo, psicomotor e sócio-afetivo. Estas fichas ir-me-ão permitir retirar o máximo de informações acerca de todo o processo de ensino-aprendizagem o que me irá permitir uma revisão constante da eficácia pedagógica, tendo como principal objetivo o sucesso do aluno.

Esta é a avaliação que se aplica em todas as aulas e é esta que posteriormente permitirá proceder à classificação de cada aluno, nos três domínios de aprendizagem sócio-afetivo, cognitivo e psicomotor.

Para transmitir a componente cognitiva necessária aos alunos, o Núcleo de Estágio irá elaborar e facultar aos alunos o material necessário, para cada uma das Unidades Didáticas definidas pelo Sub-Departamento.

Quanto à **Avaliação Sumativa**, ocorrerá na última aula de cada Unidade Didática, sendo exatamente igual à Avaliação Diagnóstica, com o intuito de comparar os resultados atingidos com os obtidos inicialmente. Esta estratégia tem por objetivo perceber a progressão dos alunos em contexto de turma, bem como o grau de sucesso no processo de ensino-aprendizagem.

“A avaliação, antes de permitir dados para a classificação, é um processo de natureza diagnóstica e formativa que leva docentes e alunos a reformularem objetivos, estratégias e meios, a determinarem as dificuldades de aprendizagem e a anunciarem, os tipos de apoio ou reforço a levar a cabo” (Marques, 1983).

Assim, os critérios de avaliação da disciplina, definidos em Grupo Disciplinar de Educação Física, são entendidos como uma referência contínua, que respeita os domínios psicomotor, cognitivo e sócio-afetivo, cujos serão estruturados nas matérias a lecionar como um todo e não nesses domínios fracionados.

Basear-me-ei nos instrumentos de avaliação resultantes de um modelo de avaliação proposto pelo Grupo Disciplinar de Educação Física. O referido modelo vai ao encontro dos Programas Nacionais de Educação Física, avaliando o aluno em 3 domínios: o do “saber-fazer” (70%); o dos “saberes” (15%) e o do “saber-estar” (15%).

Acredito que um trabalho consciente, assente na avaliação regular e no controlo frequente provoca nos alunos uma maior alegria de aprender e melhora acentuadamente a relação professor-aluno.

“ (...) Avalia-se fundamentalmente para averiguar os resultados obtidos, não é um fim, mas sim um meio para aperfeiçoar o processo”(Vallejo, 1979).

2.2. Área 2 - Participação na Escola e Relação com a Comunidade

2.2.1. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio

O ambiente que se vive na Escola Secundária é tranquilo e a comunidade escolar é colaborativa e interagem de uma forma cordial, tendo em vista o melhor funcionamento da escola e um ensino harmonioso, nesta que é a sua segunda casa.

Assim, a minha integração neste meio, aconteceu de forma progressiva e fácil, sendo que esta, foi sempre muito recetiva e calorosa.

Quanto à disciplina que lecionei, a disciplina de Educação Física, como meio de dinamização escolar, contribuiu ativamente para o sucesso educativo. Para promover este sucesso, o Núcleo de Estágio realizou inúmeras atividades integradas no Plano Anual de Atividades, permitindo uma maior dinamização da comunidade escolar. Além destas atividades, o departamento de Educação Física, tal como o Núcleo de Estágio, promoveu outras atividades já habituais na escola, como as xicolimpíadas (corta-mato, salto em comprimento, lançamento do peso, 60m velocidade), flash move, desfhrute (defesa pessoal, hidroginástica), torneio inter-turmas de basquetebol e o pedy paper.

Segundo Saraiva (2002), atualmente a escola exige novas posturas e responsabilidades de todos os grupos sociais que nela intervêm e colaboram para um desenvolvimento harmonioso e gradual, e acresce que “o papel do professor, como principal impulsionador e dinamizador será determinante para o sucesso”.

Ainda segundo o mesmo autor, o docente adota um papel fundamental na dinamização, participação e mobilização de todos os outros grupos sociais envolventes. Ele faz com que esses grupos deem o seu contributo na educação dos alunos, pois só assim a escola caminha para um lugar de cumprimento dos objetivos traçados.

Ao longo do ano letivo, o meu principal objetivo, promover algo dentro da comunidade escolar, onde proporcionasse aos alunos alguma atividade física, fomentando o interesse dos alunos por esta área. Por estas e outras razões o nosso núcleo de estágio promoveu aulas de hidroginástica e defesa pessoal, que contou com a participação de alunos, professores e funcionários de todas as idades.

Estas ações foram preparadas cuidadosamente e com todo o rigor no que diz respeito à sua divulgação, orientação, preleção e promoção. Para a sua divulgação

foram utilizados cartazes e panfletos alusivos aos temas, sendo distribuído a cada participante um lanche no final da mesma. No que diz respeito à promoção das atividades esta é feita pelos alunos pois estes se gostarem vão passar um feedback positivo aos colegas que não foram.

Para a realização de todas estas atividades, o Núcleo de Estágio, como promotores e organizadores, contribuiu imenso para o sucesso nas variadas vertentes. Todas as iniciativas que tomei na realização destas atividades, constituíram momentos muito importantes de aprendizagem para que no futuro consiga da mesma forma, mobilizar a comunidade e potencializar a minha intervenção com significado educativo, cultural, socializante e lúdico, através da pertinência das atividades propostas, da sua organização e das parcerias estabelecidas.

Para Alves Pinto (1992, cit. por Saraiva, 2002), “a forma como cada elemento se situa face à escola é fruto das suas relações sociais em que esses atores estão envolvidos e dependentes de um fenómeno de dupla dimensão: cooperação e controle social”.

Para além de todas estas atividades o grupo de estagiários da Universidade do Minho desenvolveu também um projeto de promoção da atividade física na terceira idade no lar de S. António situado em Guimarães no Salgueiral. Este projeto teve a duração de dois meses e meio e teve como principal objetivo melhorar a flexibilidade, equilíbrio, coordenação e autonomia do cidadão sénior, prevenir o sedentarismo, promover o relaxamento, socialização, divulgar os benefícios da atividade física na terceira idade entre outros.

Ao longo deste ano de estágio tive o privilégio de assistir também a diversos tipos de reuniões, cada uma com um carácter formativo muito próprio, nas quais tive a oportunidade de ouvir, formular e expor opiniões.

Participei nas reuniões do Núcleo de Estágio, nas reuniões de departamento e de conselhos de turma.

Nas reuniões do Núcleo de Estágio, cada um de nós teve a oportunidade de manifestar as suas inseguranças e medos que nos dominaram, sobretudo no início do processo. Nestas conversas todos podíamos opinar, visando sempre a crítica construtiva e a descoberta de novas e eficazes soluções.

Nas reuniões de departamento discutiram-se variados temas, como o planeamento e preparação de atividades e análise das avaliações. Estas reuniões

estimularam o meu sentido crítico e a vontade de resolver problemas, proporcionando ainda a troca de ideias e opiniões.

O Diretor de Turma tem participação ativa na escola. Assim, através de contactos periódicos com o Diretor de Turma percebi as suas funções, atividades e responsabilidades, enquanto orientador pessoal do aluno e de um grupo de professores. Neste sentido, tive a oportunidade de perceber a importância fulcral da relação do Diretor de Turma, que representa a Escola, com os Encarregados de Educação de cada aluno em particular, pois a educação só consegue prevalecer se a relação Escola/Casa for cordial e cooperativa. Assim, no caso dos alunos que se revelam mais problemáticos é importante comunicar informações mais pormenorizadas, na tentativa de encontrar as melhores soluções. Aí, cabe ao Diretor de Turma bem como o restante corpo docente das várias disciplinas em conjunto com os encarregados de Educação, definir estratégias para resolver ou remediar estes casos.

A minha participação ativa e empenho, em prol da comunidade escolar, foram empregues com o intuito de melhorar a qualidade do ensino e o interesse dos alunos pela escola. Penso que, se todos os grupos sociais da escola se unirem, os resultados finais dos alunos são mais justos e mais reais. Por tudo o que foi supracitado, penso que cumpri por completo os objetivos traçados para cada momento da minha participação na escola secundária.

2.2.2. Outras Atividades

Além das atividades realizadas por nós, colaboramos também com o jornal da escola “Encontro”, na elaboração de alguns artigos para a sua publicação. Elaboramos a notícia das XicOlimpíadas, realizámos um artigo sobre os benefícios da atividade física, uma notícia sobre a atividade de Hidroginástica no âmbito do “dESFHrute” e por fim também uma referência ao trabalho por nós elaborado no Lar de Santo António, falando do seu contexto e objetivos. Acreditamos ser importante, tanto para nós Estagiários como para a escola esta troca de ideias e informações, para que haja uma maior envolvimento da nossa parte na escola e para que os alunos e professores conheçam o trabalho por nós realizado.

Após a realização das XicOlimpíadas, cerca de um total 10 alunos da escola ficaram apurados para o corta mato regional, divididos pelas categorias de juvenis e

juniores masculinos e femininos. Como tal, aquando da sua realização na pista Gémeos Castro e terrenos anexos em Guimarães, marcamos também a nossa presença. Fomos com o objetivo de ficar a conhecer a dinâmica do evento e ajudar no que fosse necessário. Este é sem dúvida um evento que envolve muitas escolas e como tal muitos estudantes. A sua dimensão é considerável e sendo já uma tradição a sua realização, é um momento muito ansiado pelos alunos. O ambiente de competição saudável é impressionante e faz sentir “vivo”, tanto aqueles que participam efetivamente nas provas como quem faz parte da organização. Falando deste mesmo aspeto, foi notado que a sua organização é bastante boa e envolve bastantes pessoas. O acesso à informação era bastante fácil, os acessos bastante rápidos e os postos de ajuda estavam sempre disponíveis. Mesmo não tendo participado na organização, a presença neste evento foi bastante enriquecedora. Permitiu-me ficar com uma ideia clara de como funciona este tipo de provas.

Com o grupo disciplinar de Educação Física colaboramos também na realização de uma FlashMob. Este evento surgiu no âmbito de um roteiro cultural organizado pelo grupo disciplinar, onde foi realizada uma dança coreografada pelos alunos da escola que participaram no projeto.

A nossa intervenção foi no sentido de ensinar a coreografia aos nossos alunos e sensibilizá-los para a participação na Flash Move.

Foram realizadas várias reuniões para que este evento pudesse ser realizado com sucesso, pois engloba bastantes pessoas, pelo que dificulta o processo de conceção. As primeiras reuniões foram no sentido de ensinar a coreografia a todos os estagiários para que estes pudessem ensinar os seus alunos. Numa fase mais avançada, foram marcadas mais reuniões, estas já com os alunos interessados em participar, para que estes pudessem ensaiar em conjunto a coreografia.

Penso ter sido uma atividade que teve sucesso, uma vez que se notou empenho e interesse por parte dos alunos na sua realização. Foi positiva também a intervenção dos estagiários pois sem o interesse e disponibilidade de todos a concretização desta atividade com o nível de qualidade desejado não seria possível.

No sentido de aumentarmos a relação com a comunidade, pensamos ser vantajoso a intervenção num lar de terceira idade. Apresentamos então um projeto ao lar de Santo António situado em Creixomil, concelho de Guimarães, onde nos propusemos a realizar uma atividade por semana junto dos utentes do lar.

Existe uma ideia pré concebida que o envelhecimento é algo mau e cruel, que com o passar do tempo leva a pessoa à solidão, e esta ideia fez com que o nosso grupo se preocupasse com esse drama vivido por muitos idosos atualmente, e assim tentássemos mudar essa percepção.

Após a nossa intervenção ter sido autorizada, ao longo das 11 semanas, o trabalho foi no sentido da procura de melhorias da força muscular e flexibilidade, aumento da capacidade cardiorrespiratória, da coordenação motora, equilíbrio e conscientização corporal. O objetivo foi, portanto, reduzir problemas psicológicos, como ansiedade e depressão, pela melhoria auto estima e bem-estar social com repercussões positivas na qualidade de vida, independente da idade. A atividade física, quando bem orientada e monitorada, é um meio que promove a saúde funcional do idoso.

Foi para nós imprescindível fazer do exercício físico uma rotina que proporcionasse acima de tudo prazer, para além dos benefícios e funcionalidades já mencionadas.

Foi para nós muito gratificante notar os inúmeros progressos que os idosos apresentaram, no entanto, foi também bastante marcante o carinho com que fomos recebidos em todas as aulas, a motivação e boa disposição com que estes as realizavam, e o facto de dizerem terem sentido a nossa falta e das nossas atividades.

Desta feita, posso confessar que ter trabalhado com idosos pela primeira vez foi uma experiência muito gratificante. Foi para mim uma enorme alegria ver o nosso trabalho reconhecido, sentir que somos úteis e que tornamos os dias destes idosos mais alegres e divertidos. Este projeto foi sem dúvida muito enriquecedor, contribuindo desta forma para a minha formação em vários âmbitos.

2.3. Área 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional

Influência do pequeno-almoço no valor percentual de gordura de acordo com a idade

2.3.1- Introdução

Nos dias que correm existe uma excessiva valorização da imagem corporal e uma preferência por parte da nossa sociedade por jovens magros, o que pode levar a uma ingestão de nutrientes e energia de forma desadequada e desequilibrada.

A escolha dos hábitos alimentares é influenciada por diversos fatores, desde económicos, psicológicos, fisiológicos e até culturais, esta escolha está presente ao longo da fase de crescimento da criança até ao momento em que ela escolhe a sua alimentação.

O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia como é reconhecido pelos demais profissionais de saúde, logo assume uma importância vital no desenvolvimento da criança. Tal importância deve-se ao facto do organismo passar entre 8 a 10 horas sem ingerir qualquer tipo de alimento durante a noite, jejum esse que é ainda mais prolongado quando não tomamos o pequeno-almoço tendo consequências enormes para o organismo.

Como o próprio nome indica o pequeno-almoço deve ser uma refeição pequena que serve para restabelecer a energia e os nutrientes necessária para o início de um novo dia permitindo assim um melhor desempenho na escola ou no trabalho, evitando assim a sensação de mal-estar, sonolência e uma azafama matinal.

O pequeno-almoço deve ser tomado na primeira hora do dia após acordar e deve fornecer ao organismo 20 a 25% da energia total diária.

Durante o período de sono noturno, os níveis séricos de insulina descem e os de glucagon sobem (Pollitt e Mathews, 1998).

O fígado tem, então, de iniciar a libertação de glicose e o processo irá continuar até que metade das reservas de glicogénio estejam gastas. O pequeno-almoço deverá surgir nessa altura para que a homeostasia seja atingida (Gretchen, 1995).

É, pois, importante que, logo após acordar, a primeira refeição do dia seja completa, variada, equilibrada e ajustada às necessidades de cada um. A sua

omissão leva o organismo a gastar proteínas estruturais para produção de glicose de forma a combater a hipoglicemia consequente (Padez e col. 2004).

Os hábitos alimentares acompanham-nos há muito tempo, eles são tão antigos como antigamente, tão contemporâneos como atualmente e tão modernos como o futuro (Nicklas, et. Al, 1998).

Como nos diz este autor os hábitos alimentares acompanham-nos há muito tempo e nesta simples frase evidencia a influência dos hábitos alimentares numa sociedade antiga que perduram no tempo em direção ao futuro.

Nos jovens adultos, o padrão de consumo alimentar reveste-se também de especial interesse, nomeadamente porque esta é uma idade crítica de maturação de certas estruturas orgânicas. Depois de deixarem o ensino secundário, as mudanças rápidas de estilo de vida com maior independência e responsabilidade podem aumentar a vulnerabilidade hábitos alimentares inadequados (Nicklas, et. Al, 1998).

Os hábitos alimentares adquiridos durante a infância e a adolescência têm importantes repercussões no estado de saúde dos indivíduos e no seu bem-estar físico e emocional e de acordo com a O.M.S. (W.H.O., 2004), um dos problemas que enfrentamos mais sérios na atualidade é o consumo excessivo de certos tipos de alimentos menos saudáveis e muito calóricos.

Pensa-se que a adoção de hábitos alimentares saudáveis desde criança favorece a sua perpetuação na vida adulta, passando-se a situação inversa quando as práticas alimentares são inadequadas (Morgan et. Al, 1981).

2.3.2- Revisão da literatura

Ao longo dos tempos, a alimentação tem se revelado uma preocupação constante para a humanidade influenciando as diversas culturas e desta forma o modo como os indivíduos se alimentam.

A alimentação é um dos fatores que mais influencia a saúde pública, pois esta está relacionada com o bom funcionamento do organismo. O ato de comer é uma necessidade biológica, fonte de prazer, de socialização e de transmissão de cultura. No entanto é preciso saber ingerir a quantidade certa de nutrientes necessárias para as diferentes tarefas do dia-a-dia como das diferentes fases da vida.

Muitos dos hábitos alimentares de cada um são condicionados desde os primeiros anos de vida. A nutrição tem uma grande influência ambiental no crescimento físico e mental da pessoa desde cedo (OMS – Organização Mundial da Saúde, 2006). Como podemos verificar através deste parágrafo a alimentação desde cedo assume um papel importante no crescimento e desenvolvimento da criança, pois uma alimentação saudável ajuda a evitar e prevenir possíveis problemas de saúde futuros.

Para Albano e Souza (2001), as mudanças dos hábitos de trabalho, ver televisão e usar jogos eletrônicos por longos períodos de tempo, entre outros aspectos culturais ligados ao meio ambiente, reduzem as oportunidades para a prática de atividade física.

Nos dias que correm a sensibilização para uma alimentação saudável é extremamente importante especialmente nas faixas etárias mais jovens no sentido de incutir e modelar a escolha de hábitos alimentares saudáveis nos escalões etários mais baixos. Esta sensibilização serve também para os consciencializar os jovens das suas escolhas.

De acordo com Pais, citado por Monteiro (2004, p.8), *“A adolescência é cada vez menos um período etário e cada vez mais uma série de quotidianos, onde as formas de cultura podem emergir”*.

Segundo Fisberg (2002), os adolescentes preferem não ter trabalho algum para se alimentarem, são normalmente “preguiçosos”, por isso procuram as comidas prontas, congeladas, salgadinhos e sanduíches que normalmente estão prontos para o consumo.

A primeira refeição do dia deve representar entre 20 a 25% da ingestão energética diária, devendo ser variado ajudando assim a combater a falta de apetite matinal, preparando o organismo para as diferentes atividades do dia-a-dia. Um pequeno-almoço equilibrado deve conter *proteínas* de origem animal (leite, iogurte, queijo e carnes magras), proteínas vegetais (pão, tostas, bolachas ou em diversos tipos de cereais. Deve incluir *vitaminas*, sobretudo vitamina C, que está presente nas frutas ou em sumos naturais. Deve conter ainda *ácidos gordos essenciais*, através, do uso de margarina ou manteigas (ricas em ácidos gordos polinsaturados).

2.3.3- Objetivos

- ✓ O presente estudo tem por objetivo verificar qual a influência da prática de atividade física regular e dos hábitos alimentares na aptidão física e na composição corporal dos alunos.
- ✓ Verificar se os alunos com hábitos alimentares saudáveis apresentam um menor valor percentual de gordura corporal do que alunos com hábitos alimentares menos saudáveis.
- ✓ Apurar a relação dos hábitos alimentares (pequeno-almoço) e do consequente valor percentual de Gordura Corporal com a idade dos adolescentes.

2.3.4- Metodologia

Amostra

A amostra do estudo será constituída por alunos da Escola Secundária Francisco de Holanda com as seguintes características:

- Género Feminino e Masculino;
- Com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos;
- 10º e 11º ano de escolaridade.

Métodos de recolha de dados

Nos dois últimos tempos da última semana de Janeiro de 2012 os professores estagiários da Universidade do Minho administraram aos alunos da escola secundário os testes antropométricos, devendo os alunos relatar ao investigador que não realizaram exercício físico pelo menos nas últimas quatro horas, de modo a uniformizar os testes antropométricos.

Para a avaliação da massa gorda corporal será utilizada a seguinte equação, sugerida por Slaughter et al. (1988) para crianças com idade compreendida entre os 8 e os 18 anos onde são usadas as pregas adiposas Tricipital e Geminal:

%MG Raparigas: $0,610 (P. \text{Tricipital} + P. \text{Geminal}) + 5,1$

%MG Rapazes: $0,735 (P. \text{Tricipital} + P. \text{Geminal}) + 1,0$

No início do ano letivo foi distribuído aos alunos um inquérito sócio-biográfico onde continha informações relativamente aos hábitos e estilo de vida de cada aluno. O questionário era composto por quatro grupos de perguntas, dados biográficos, percurso escolar, especificidades da disciplina e hábitos e estilo de vida. Foi perguntado a cada aluno se tomava o pequeno almoço, e em caso afirmativo onde o tomava.

Seguidamente estas informações serão transferidas para uma base de dados e o tratamento dos mesmos será feita através do programa SPSS. Deste modo, o estudo apresentará resultados de carácter quantitativo relativamente à relação dos hábitos alimentares com a composição corporal. Posteriormente o percentual de gordura também será relacionado com a idade de cada aluno de forma a podermos averiguar em que faixa etária se verifica um maior percentual de gordura e se esse percentual se reflete pelo facto de o aluno não fazer uma alimentação saudável.

2.3.5- Resultados

Neste momento, apresentam-se os resultados obtidos com a investigação efetuada, distribuídos por três pontos essenciais:

- ✓ No primeiro ponto faz-se a caracterização da amostra envolvida no estudo; (Alunos da escola Francisco da Holanda do 10º e 11º anos de escolaridade;)

- ✓ No segundo ponto são apresentados os resultados do inquérito sócio-biográfico relativamente à toma do pequeno almoço e local da toma, relacionando-o com a massa gorda e o género;
- ✓ No terceiro ponto são apresentados os resultados dos alunos que praticam desporto regularmente relacionados com a massa gorda e a idade de cada aluno.

Caracterização da amostra

Foram estudados 108 indivíduos dos quais 61,1% pertenciam ao género feminino e 38,9% ao género masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos como podemos verificar através da tabela nº1.

			Idade			Total
			17 Anos	16 Anos	15 Anos	
Género	Feminino	N	1	31	34	66
		%	1,5%	47,0%	51,5%	100,0%
		%	,9%	28,7%	31,5%	61,1%
	Masculino	N	3	23	16	42
		%	7,1%	54,8%	38,1%	100,0%
		%	2,8%	21,3%	14,8%	38,9%
Total	N		4	54	50	108
	% (17 Anos)		3,7%	50,0%	46,3%	100,0%
	% (16 Anos)		3,7%	50,0%	46,3%	100,0%

Tabela nº 1- Descrição da Amostra

Toma do pequeno almoço relacionando-o com a massa gorda e o género

Como podemos observar através da tabela nº 2 o género feminino apresenta uma percentagem de 24,2% que afirmam não tomar o pequeno-almoço contra

14,3% do género masculino. Já os que tomam em casa ou na escola apresentam uma percentagem bem distribuída entre o género masculino e feminino.

			Local Pequeno Almoço			Total
			Não Toma	Casa	Escola	
Género	Feminino	n	16	40	10	66
		%	24,2%	60,6%	15,2%	100,0%
	Masculino	n	6	29	7	42
		%	14,3%	69,0%	16,7%	100,0%
Total	N	22	69	17	108	
	%	20,4%	63,9%	15,7%	100,0%	

Tabela nº 2- Relação do género com o sítio onde é tomado o pequeno-almoço

Pela análise detalhada da tabela nº3 podemos observar que 40,9% dos alunos que afirmam não tomar o pequeno-almoço têm excesso de peso.

Já os alunos que dizem tomar o pequeno-almoço na escola apresentam uma percentagem de 23,5% de excesso de peso.

			Massa Gorda			Total
			Peso Reduzido	Peso Normal	Excesso de Peso	
Loca do Pequeno-almoço	Não Toma	n	2	11	9	22
		%	9,1%	50,0%	40,9%	100,0%
	Casa	n	6	52	11	69
		%	8,7%	75,4%	15,9%	100,0%
	Escola	n	2	11	4	17
		%	11,8%	64,7%	23,5%	100,0%
Total	n	10	74	24	108	
	%	9,3%	68,5%	22,2%	100,0%	

Tabela nº 3- Relação do local onde é tomado o pequeno-almoço com a massa gorda

Relação da massa gorda com a prática de desporto

Pela observação da tabela nº4 podemos verificar que os alunos que praticam desporto regularmente, 22,9% têm excesso de massa gorda enquanto os que não praticam desporto regularmente apresentam uma percentagem de 21,7%.

			Massa Gorda			Total
			Massa Gorda Reduzida	Massa Gorda Normal	Excesso de Massa Gorda	
Pratica Desporto	Pratica Desporto Regularmente	n	6	31	11	48
		%	12,5%	64,6%	22,9%	100,0%
	Não Pratica Desporto Regularmente	n	4	43	13	60
		%	6,7%	71,7%	21,7%	100,0%
	Total	n	10	74	24	108
		%	9,3%	68,5%	22,2%	100,0%

Tabela nº 4- Relação da massa gorda com a prática de desporto

Apresento agora a tabela nº 5 que será analisada de seguida.

Toma Pequeno-almoço				Massa Gorda			Total
				Peso Reduzido	Peso Normal	Excesso de Peso	
Sim	Idade 16-17 Anos	n		5	29	10	44
		%		11,4%	65,9%	22,7%	100,0%
	15 Anos	n		3	34	5	42
		%		7,1%	81,0%	11,9%	100,0%
	Total	n		8	63	15	86
		%		9,3%	73,3%	17,4%	100,0%
	Idade 16-17 Anos	n		2	6	6	14
		%		14,3%	42,9%	42,9%	100,0%
Não	15 Anos	n		0	5	3	8
		%		0%	62,5%	37,5%	100,0%
	Total	n		2	11	9	22
		%		9,1%	50,0%	40,9%	100,0%
Total	Idade 16-17 Anos	n		7	35	16	58
		%		12,1%	60,3%	27,6%	100,0%
	15 Anos	n		3	39	8	50
		%		6,0%	78,0%	16,0%	100,0%
	Total	n		10	74	24	108
		%		9,3%	68,5%	22,2%	100,0%

Tabela nº 5- Relação da toma do pequeno almoço com a idade e a massa gorda

Ao analisar a tabela nº5 podemos verificar que dos alunos que tomam o pequeno-almoço 22,7% têm excesso de peso com idades entre os 16 e os 17 anos, enquanto que os alunos de 15 anos apresentam uma menor percentagem de excesso de peso 11,9%

Relativamente aos alunos que não tomam o pequeno-almoço os que têm 16-17 anos apresentam uma percentagem de 42,9% de excesso de peso, enquanto os alunos de 15 anos apresentam 37,5%.

2.3.6- Discussão dos resultados e conclusões

O objetivo da avaliação do consumo alimentar de um determinado grupo ou população é uma tarefa complicada por inúmeros fatores como: as limitações das técnicas disponíveis; a complexidade do comportamento humano; a tendência natural de um indivíduo alterar o seu consumo nutricional de dia para dia e as limitações das tabelas de composição nutricional e das bases de dados informáticas (Lee e Nieman 1996).

Através do presente estudo verificamos que 24,2% das raparigas não tomam o pequeno-almoço enquanto nos rapazes só 14,2% afirmam não o tomar.

Na adolescência os padrões de alimentação podem ser alterados por diversos fatores como por exemplo a procura de independência e aceitação; preocupações com a aparência; vulnerabilidade a pressões comerciais e uma preocupação reduzida com a saúde (Spear 1996).

Contudo, os hábitos alimentares são geralmente pouco corretos nesta faixa etária e os fatores psicossociais são primordiais no que diz respeito às escolhas alimentares, quando aspetos económicos estão controlados. A obesidade na adolescência torna-se um problema emergente na medida em que tende a persistir no estado adulto, e quanto maior a sua duração, maior a probabilidade de morbilidade e mortalidade (Spear 1996).

Pela análise dos dados concluímos que 40,9% dos alunos que dizem não tomar o pequeno-almoço são obesos, já a percentagem dos que afirmam tomar o pequeno-almoço é bem mais baixa 23,5%.

Nesta fase as famílias têm um papel preponderante na alimentação pois por norma a primeira refeição do dia é compartilhada por todos e deve-lhe ser dada a devida importância.

As crianças que não se alimentam de forma equilibrada logo pela manhã tornam-se desatentas, agitadas ou fracas e sonolentas. Quando o organismo está em jejum ou mal nutrido ataca as reservas de açúcar para conseguir manter o nível de energia. Apesar de obter assim alguma energia, não consegue a suficiente para responder a grandes exigências físicas e intelectuais que são postas em causa a todo o momento na escola.

Por outro lado, a falta do pequeno-almoço vai fazer com que a criança/Jovem fique com mais fome para a refeição seguinte (lanche da manhã ou almoço), e irá, provavelmente, comer insaciavelmente nessa próxima refeição, o que poderá contribuir para uma futura obesidade. (Loureiro e Miranda 1993)

Relativamente ao estudo por nós realizado é de salientar o facto dos alunos que praticam desporto regularmente apresentarem uma percentagem de massa gorda de 22,9%, já os que dizem não praticar qualquer tipo de atividade apresentam uma percentagem de 21,7%, que contraria o estudo de Dowda et al, 2012.

Após uma verificação mais exaustiva reparamos que dos 11 alunos que se encontram com excesso de massa gorda 6 deles encontram-se muito perto da normalidade, reparamos também que todos estes alunos são do género masculino. Após retirarmos estas conclusões verificamos que só 10,3% dos que praticam desporto regularmente se encontram com excesso de peso.

A maturação sexual que ocorre durante a adolescência pode provocar aumentos significativos nas massas óssea, muscular e gorda (Rogol et. al 2002), tornando a maturação sexual um fator importante para o aumento da massa corporal.

O nível de atividade física é considerado um fator que influencia o estado nutricional dos indivíduos (Bouchard 2003).

Dowda *et al.* (2001) avaliaram 2791 jovens entre oito e dezasseis anos de idade envolvidos no Third National Health and Nutrition Examination Survey e verificaram que tanto os rapazes como as raparigas que participavam exercícios físicos em equipas desportivas apresentavam um menor índice de massa gorda quando comparados com jovens que não praticavam atividade física.

Estes dados no corroboram com os do meu estudo mas são facilmente explicáveis pois as idades envolvidas neste estudo são mais alargadas e em crianças muito novas que ainda não atingiram a puberdade.

O desenvolvimento da massa muscular depende de muitos fatores como o sexo, perfil hormonal, constituição física, estado nutricional, estratégias alimentar, tipo de treino e nível de atividade física praticado.

Quanto mais cedo começarmos a trabalhar/treinar o nosso corpo (músculos) maior será a probabilidade que ele fique bem desenvolvido. Os homens e as mulheres têm o mesmo número de músculos, mas os homens possuem mais massa muscular o que os torna mais pesados.

A presença de testosterona (hormona sexual masculina) nos homens também favorece o aumento das fibras musculares. A partir da adolescência, tanto os rapazes como as raparigas ganham peso e altura, mas a percentagem de massa muscular é sempre superior no rapaz, e assim continua a ser ao longo do seu desenvolvimento.

Verificamos também que 22,7% dos alunos que tomam o pequeno-almoço com 16-17 anos têm excesso de peso enquanto os alunos de 15 anos têm 11,9% de excesso de peso. Os nossos resultados confirmam o estudo desenvolvido por Sequeira (2011) que obteve resultados idênticos com alunos do 7º ao 9º ano, onde os adolescentes com o passar dos anos vão perdendo os hábitos de vida saudáveis que adquirem na infância.

Relativamente aos alunos que não tomam o pequeno-almoço os que têm 16-17 anos apresentam uma percentagem de 42,9% de excesso de peso, enquanto os alunos de 15 anos apresentam 37,5%.

A obesidade torna-se cada vez mais um problema de saúde pública, que os adolescentes encaram de forma descuidada.

Dados internacionais confirmam a prevalência de 12,3%, 16,7% e 2,3% para sobrepeso, excesso de peso e obesidade, respetivamente, para idades compreendidas entre os 8 e os 16 anos de idade (IBGE, 2006). Sendo assim, mais de 30% dos jovens apresentam alterações na composição corporal.

A população adolescente atinge cerca de 20% da população mundial e é relativamente saudável quando comparada a outros grupos etários (WHO, OMS 2006). Com o aumento da idade e da autonomia, as escolhas pessoais dos adolescentes, incluindo as alimentares, ganham prioridade aos hábitos aprendidos com a família. Os adolescentes adquirem um maior controlo sobre aquilo que comem, onde comem e quando comem (Spear, 1996); e por esta razão constituem uma população privilegiada para a educação alimentar (WHO, OMS 2006).

Os resultados do tratamento da obesidade são geralmente desanimadores (WHO, OMS 2006) e a investigação tem demonstrado que os adolescentes obesos têm uma probabilidade muito maior de se tornarem adultos obesos do que as crianças obesas (Guo, et al. 1994).

Estudos acerca do comportamento alimentar na adolescência confirmam que as preocupações com a saúde são reduzidas. Dados de 2004 revelam que a prevalência da obesidade na infância e adolescência teve um rápido crescimento desde a década de 70 e a tendência parece ser para o aumento até 2010 (WHO, OMS 2005).

Os estudos mais recentes confirmam que a inatividade física tornou-se um dos maiores vilões na gênese da obesidade na infância e adolescência. Uma diferença de 2% na ingestão energética em relação ao gasto, por um período de 10 anos pode resultar num acumular de 20 kg de gordura corporal (Rodrigues 1998).

A forma de vida sedentária da sociedade moderna, facilitada pelo avançar tecnológico (vídeo jogos, televisão, automóvel), contribui para a redução do gasto energético que já está diminuído por natureza no obeso (Mello; Luft; Meyer, 2004).

A televisão tornou-se num dos maiores aliados da obesidade, pois esta ocupa as horas vagas em que a criança poderia estar a realizar outras atividades. As crianças comem frequentemente em frente à televisão e grande parte dos anúncios televisivos divulgam alimentos pouco nutritivos, ricos em calorias (Rodrigues, 1998; Mello; Luft; Meyer, 2004).

3. Considerações Finais

Após o estudo da teoria durante estes últimos cinco anos, a passagem à prática é sempre a parte mais complicada, pois existe sempre uma adaptação ao sistema de ensino, no entanto esta parte foi simplificada pois foi possível fazer as minhas próprias escolhas e errar e aprender com os meus erros.

Quando entrei na escola para dar início ao meu estágio estava um pouco nervoso apesar de este não ser o meu primeiro contacto com o ensino pois já tinha lecionado noutras escolas, assim já possuía alguma bagagem que me foi bastante útil.

Antes de qualquer intervenção na escola tentamos perceber como estavam presentes os hábitos da prática de Educação Física em Portugal e em particular nesta escola, no qual ficamos algo surpreendidos e entristecidos pois os jovens com o passar dos tempos deixam de praticar atividade física regularmente.

Para melhorar estes resultados, temos de ter em conta que o desporto evolui de forma paralela à sociedade onde se insere, e é complementar à sua organização, princípios e pensamentos dominantes (Louro, 2005).

Por estas e outras razões os professores devem ter em conta que a educação física não pode ser explorada e promovida por outras áreas do currículo escolar, pois no meu ponto de vista perde-se uma grande riqueza.

Desta forma a escola é um local de aprendizagens e também de cultura (Basei, 2008).

Para podermos evoluir a cada dia que passava no final de cada aula lecionada discutíamos os pontos fortes e fracos da minha atuação e indicávamos também possíveis soluções para poder melhorar o meu desempenho. Na minha opinião todas as dificuldades e adversidades que foram surgindo eram sempre resolvidas da melhor maneira.

É na primeira área (organização e gestão do ensino e da aprendizagem) que recai grande parte da nossa intervenção, pois ela abarca a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação do processo de ensino e aprendizagem que são as principais áreas de intervenção de um professor de educação física na escola.

Para uma melhor concepção, a procura do conhecimento esteve sempre presente, quer em formações (dentro da escola e fora), leitura de livros e mesmo em conversas com outros professores mais experientes.

Sempre me baseei no que tinha aprendido durante o meu tempo de formação na universidade, no Programa Nacional de Educação Física, nas normas da Escola e do grupo disciplinar de Educação Física.

Também tive o cuidado de me basear nos documentos cedidos pela Professora Supervisora e Professor Cooperante e pelas conversas com os meus colegas estagiários, de forma a perceber um pouco mais deste ainda curto processo de adaptação.

Procurei sempre compreender e perceber as funções e finalidades da escola, os seus objetivos e conteúdos, pois só assim pude apresentar aos meus alunos a melhor informação criando desta forma condições de ensino agradáveis e motivadoras.

Através da planificação pode perceber a realidade escolar, construir estratégias e prever as dificuldades e resultados esperados como nos diz Rink (1993), o planeamento é o desenho e a sequência apropriada para a aprendizagem dos alunos, estruturada por objetivos definidos a cumprir.

Na fase de planeamento tive em atenção a vários fatores como os recursos materiais, espaciais, temporais e humanos ajustados tudo isto às necessidades e diversidade dos alunos.

No entanto não foi fácil como parece, pois precisei de respeitar algumas regras, entre elas o “*Roulement* das instalações”, o material disponível entre outras.

Relativamente à realização penso ter conseguido transmitir todos os conhecimentos aos meus alunos da melhor forma.

A passagem da teoria à prática nem sempre é fácil pois é preciso saber lidar com situações imprevistas no qual é preciso dar sempre a melhor resposta. É necessário alterar e modificar sempre que necessário o que está planeado, realizando exercícios diferentes mas com o mesmo objetivo e resultado para que as aprendizagens sejam significativas.

Desde início é importante criar regras e estabelecer rotinas para que o funcionamento da aula nunca seja posto em causa.

Durante todo o meu percurso refleti, sempre sobre aulas lecionadas por forma a melhorar a qualidade do ensino e diminuir possíveis erros.

Previsivelmente, algumas das estratégias foram difíceis de ultrapassar e chegar ao resultado desejado, outras, estavam como que conseguidas, pela experiência de lecionação anterior. No entanto, mesmo as que estavam consolidadas, não foram menosprezadas, pois tinha a consciência que agora era uma turma diferente o que requeria atenção.

Com o avançar do ano letivo sentimo-nos cada vez mais confiantes e orgulhosos do nosso trabalho, mas temos a consciência que também aprendemos a observar os outros e como tal nunca deixamos de observar as aulas dos outros colegas estagiários.

A maior dificuldade que senti foi ao nível das modalidades que não tinha formação académica (badminton e dança), mas que faziam parte do Programa de Educação Física para o Ensino Secundário, no entanto consegui adaptar-me bastante bem, pois procurei informação e ajuda com pessoas mais experientes.

Segundo Saraiva (2002), atualmente a escola exige novas posturas e responsabilidades de todos os grupos sociais que nela intervêm e colaboram para um desenvolvimento harmonioso e gradual, e acresce que “o papel do professor, como principal impulsionador e dinamizador será determinante para o sucesso”. Assim, adotei um papel fundamental na dinamização e mobilização de todos os outros grupos sociais envolventes. Assim, participei em atividades como a flash move, projeto no lar de S. António, programa desfrute, entre outros.

Toda esta relação com a comunidade escolar fez melhorar a nossa relação uns com os outros visto que na escola existiam três núcleos de estágio de diferentes universidades.

Relativamente à minha experiência adquirida como professor de Educação Física, concluí etapa de uma forma pacata e ordenada, depois de ter um início atribulado e confuso.

Certamente não vou cessar a minha evolução por aqui, com isso desejo continuar a trabalhar e a querer saber mais acerca de como age um professor de educação física no seu local de trabalho. Creio também que a procura do conhecimento deve estar sempre presente na minha vida em todas as situações.

4. Referências Bibliográficas

- ✓ Albano RD, Souza SB. (2001). *Estado nutricional de adolescentes: risco de “sobrepeso” e “sobrepeso” em uma escola pública do Município de São Paulo*. Cad Saúde Pública; 17(4).
- ✓ Arends, R. (1999). *Aprender a Ensinar*. Porto: Editora Asa.
- ✓ Basei, A. (2008). “Os processos de ensino e aprendizagem na Educação Física escolar”: possibilidades, necessidades e desafios na construção de um conhecimento crítico e reflexivo. [Consultado em 5 de Agosto de 2012]. Disponível em <http://www.efdeportes.com>.
- ✓ Baumann, F. (1988). Direct instruction reconsidered: *Journal of Reading Behaviour*, 31(8), 714.
- ✓ Bouchard C. (2003). *Atividade física e obesidade*. São Paulo: Manole, p.3-22.
- ✓ Dowda M, Ainsworth BE, Addy CL, Saunders R, Roner W. (2001). *Environmental influences, physical activity and weight status in 8- to 18-year-olds*. Arch Pediatr Adolesc Med; 155(6) 711-717.
- ✓ Fisberg M. et al. (2002). Hábitos alimentares na adolescência. In: *Atualização Científica em Nutrição: nutrição da criança e do adolescente*. Porto Alegre: Atheneu; p.66-93.
- ✓ Gretchen M. (1995). *The impact of breakfast especially ready-to-eat cereals on nutrient intake and health of children*. Nutrition Research;15:595-613.
- ✓ Guo, S.S., Roche, A. F., Chumela, W.C., Gardner, J.D., & Siervogel, R.M. (1994). *The predictive value of childhood body mass index values for overweight at age 35 Y*. American Journal of Clinical Nutrition, 59, 810-819.
- ✓ IBGE (2006). Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Antropometria e análise do estado nutricional de crianças e adolescentes no Brasil*. [Consultado em 12 de Agosto de 2012]. Disponível em <http://www.ibge.gov.br>.
- ✓ Lee R, Nieman D. (1996). *Measuring Diet*. In: Lee R, Nieman D, eds. Nutritional assessment. 2º ed. St. Louis: Mosby 91-145.
- ✓ Loureiro, I. e Miranda, N. (1993) *Manual de educação para a saúde em alimentação*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- ✓ Louro, C. M. C. (2005). *Análise sociológica da educação física em Portugal contextualização da disciplina no concelho de Castelo Branco*. Beira Interior: César Louro.

- ✓ Marques, R. (1985). *Modelos de ensino para a escola básica*. Lisboa: Livros Horizonte. 0-21.
- ✓ Mello, Elza D; Viviane C; Meyer, Flávia (2004). *Obesidade Infantil*: Jornal de pediatria, Rio de Janeiro, V 80, nº3, p 173-182.
- ✓ Monteiro, A. (2004). *Estilos de vida e saúde dos adolescentes – acidentes e lesões em contexto escolar*. Dissertação ao grau de mestre em Ciências da Educação na especialidade Educação para a Saúde. Faculdade de Motricidade Humana: UniversidadeTécnica de Lisboa.
- ✓ Morgan KJ, Zabik ME, Leveille GA.(1981). *The role of breakfast in nutrient intake of 5- to 12-year-old children*.
- ✓ Nicklas TA, Myers L, Reger C, Beech B, Berenson GS (1998). *Impact of breakfast consumption on nutritional adequacy of the diets of young adults in Bogalusa, Louisiana: ethnic and gender contrasts*. J Am Diet Assoc;98:1432-1438.
- ✓ Nóvoa, Antonio (1992). Formação de professores e profissão docente. In: *Os Professores e a sua formação*. Lisboa: Nova Enciclopédia, publicações Dom Quixote. (Coleção Temas de Educação, 39).
- ✓ Organização Mundial de Saúde (2006), *Carta Europeia de Luta contra a Obesidade*. [Consultado em 12 de Agosto de 2012]. Disponível em <http://www.ebah.com.br/content/ABAAABh0oAD/carta-europeia-luta-contr-a-obesidade-final-2-gha>.
- ✓ Organização Mundial de Saúde (2005), *Avaliação Antropométrica*. [Consultado em 12 de Agosto de 2012]. Disponível em <http://www.scielo.br>.
- ✓ Padez C., Fernandes T., Mourão I., Moreira P., Rosado V. (2004). *Portuguese Prevalence Study of Obesity in Childhood*. The role of Socio-demographic factor.
- ✓ Pollitt E, Mathews R. (1998). *Breakfast and cognition: an integrative summary*. Am J Clin Nutr;67:804S-813S.
- ✓ Rink, J. E. (1993). *Teaching physical education for learning* (2nd ed ed.). St. Louis: Mosby.
- ✓ Rodrigues, Lúcia Gomes(1998). *Obesidade Infantil: Associação do grau de adiposidade com fatores de risco para doenças cardiovasculares*. Dissertação de Mestrado. Rio de Janeiro: pós graduação em saúde da criança/Instituto Fernandes Figueira (IFF/FIO Cruz), p. 193.
- ✓ Rogol AD., Roemmich JN, Clark PA. (2002). *Growth at puberty J Adolesc Health*; 31(6 Supl):192-200.

- ✓ Saraiva, D. (2002). Participação dos Professores na Escola.[Consultado em 17 de Agosto de 2012]. Disponível em <http://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/629>.
- ✓ Sequeira, O. (2011). *Determinantes do consumo alimentar em adolescentes da escola secundária de Águas Santas*. Dissertação do mestrado em consumo alimentar. Porto: Universidade Aberta.
- ✓ Siedentop, D. (1998). *What is sport education and how does it work?* The Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 69(4), 18.
- ✓ Siedentop, D. (1987). *The theory and practice of sport education*. In G. Barrette, R. Feingold, C. Rees & M. Piéron (Eds.), *Myths, models and methods in sport pedagogy* (pp. 79-85). Champaign: Human Kinetics.
- ✓ Slaughter, M.; Lohman, T.; Boileau, R.; Horswill, C.; Stillman, R.; Vanloan, T. & Bembien, D. (1988). "Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth." *Edições: Human Biology*, volume 60: 709-723.
- ✓ Spear, B. (1996). *Adolescents growth and development*. In Rickert VI (Ed). *Adolescents nutrition. Assessment and management*. New York: Champman & Hall, 1-24.
- ✓ Vallejo, P.M. (1979). *Manual de Avaliação Escolar*. Coimbra; Livraria Almedina.